
Победитель III Национального конкурса печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№23 (207) 2 июля 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Хорошая новость

Браков в Беларуси становится больше, а разводов – меньше

Число браков в Беларуси увеличивается, а разводов - снижается. Как сообщает БЕЛТА со ссылкой на главное управление политики занятости и народонаселения Министерства труда и социальной защиты, в январе-мае нынешнего года зарегистрировано 20 тыс. 983 брака - на 15,3% больше по сравнению аналогичным прошлогодним периодом.

Новых семейных союзов становится больше во всех регионах республики. А лидерство в свадебном рейтинге сохраняет Гомельская область (в январе-мае 2009 года здесь зарегистрировано на 21,6% браков больше по сравнению с январем-маем 2008-го). А вот в Минске интерес к штампу в паспорте ослабевает - марш Мендельсона прозвучал всего лишь на 10% чаще, чем в январе-мае минувшего года.

Все большую популярность узы Гименея приобретают и в городах, и на селе. Причем, сельчане демонстрируют куда большую брачную активность, чем горожане: прирост числа регистраций браков в сельской местности составил 21,9% против 13,9% в городской. А самые высокие темпы брачной активности продемонстрировали сельчане Могилевской и Витебской областей - за пять месяцев число браков возросло соответственно на 30,4% и 28,5% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Отрадно, что в Беларуси становится меньше разводов. В январе-мае нынешнего года распались 14 тыс. 66 пар - на 4,4% меньше, чем в январе-мае 2008-го. Брачной нестабильностью выделяется среди регионов Минская область: число разводов увеличилось на 1,9%, а в сельской местности – на 21,1%. Самая оптимистичная семейная статистика отмечается в Витебской области: за пять месяцев текущего года разводов оформлено на 9,6% меньше по сравнению с аналогичным периодом 2008 года, а в сельской местности Витебщины – на 27,2%.

Тема номера



И «плохой» високосный год – вот странное суеверие! – минул, и весна уже была, и лето наконец пришло, а на душе все не распогодится. Да и на улице тоже. Ходишь призраком собственной тени, смотришь вокруг и видишь такие же унылые лица.

Недорогой способ выглядеть лучше

А ведь улыбаться для человека столь же естественно, как и дышать. И как же хочется легко, беззаботно улыбнуться, как это делают… обезьяны, собаки, дельфины! Улыбаться умели и общие предки человека и человекообразных обезьян. И раз приматы не думают грустить уже миллионы лет, значит, такое поведение им выгодно. Очевидно, улыбчивые обезьяны выживали чаще тех, кто бродил с унылым видом. Весельчаки открыто демонстрировали миролюбие. «Приветствую тебя и не буду нападать» - вот древнейший смысл любой улыбки. Хмурые, казалось, таили угрозу, были опасны для окружающих. Их вид часто провоцировал ссоры. Они гибли, калечились, долго залечивали раны, а их антиподы исправно штамповали потомков.

По словам американского этолога Марка Бекова, автора книги «Улыбка дельфина. Характерные проявления эмоций у животных», таким социальным животным, как приматы, были необходимы некие элементы поведения, свидетельствующие о миролюбии. «Было бы удивительно, если бы они не научились сигнализировать о том, что хотят избежать ссоры».

Впрочем, громко смеяться приматы стали сравнительно недавно. На протяжении миллионов лет их радость ограничивалась приветственным оскалом. Выразительная игра лицевых мышц заменяла характерное для животных приветствие, выполняемое всем телом. Владельцам собак, например, не нужно напоминать, как встретит вас любимый пес после долгого отсутствия: бросится к вам, поставит лапы на грудь, будет покачиваться, вилять хвостом, тянуть оскаленную мордочку к вашему лицу. Обезьяны скупее и, пожалуй, точнее в жестах. Множество различных движений они, как и мы, подменяют одним мимическим жестом: улыбкой.

Со временем роль мимики возрастала. У человекообразных обезьян лицевые мышцы развиты так хорошо, что они могут разыгрывать с их помощью настоящие пантомимы. Их богатая мимика помогает сглаживать конфликты, поддерживать иерархию в стае, заключать дружеские союзы. Все чаще биологи полемически заявляют: «Человек вовсе не произошел от обезьяны, как заявлял Дарвин. Нет, человек и есть обезьяна. Голая, узконосая обезьяна!» Общая для нас способность улыбаться – лишнее тому доказательство.

Правда, в отличие от животных, люди могут выражать с помощью «нехитрого дела» – улыбки – самые разнородные и противоречивые чувства. Вся гамма настроений переливается в человеческой

продолжение темы на стр.3 ▸

Банеоцин®
(бацитрацин+неомицин)

Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.

lek группа SANDOZ
Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции

- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермия

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/49/06 от 31.01.2006г., № 7614/94/99/06 от 31.01.2006г.

Новости

Борисовский завод медицинских препаратов предложит новые недорогие лекарства

К концу 2009 г. ОАО «Борисовский завод медицинских препаратов» освоит выпуск 10-ти новых лекарственных препаратов, среди которых антибиотики, анальгетики, витамины, сердечно-сосудистые препараты и т.д.

В рамках государственной программы импортозамещения ОАО «Борисовский завод медицинских препаратов» в 2009 г. планирует освоить выпуск 10 наименований препаратов-дженериков, большая часть которых входит в перечень основных лекарственных средств Республики Беларусь. Белорусские аналоги импортных препаратов – высокотехнологичный продукт, не уступающий по качеству оригинальным средствам, но при этом выгодно отличающийся от последних по цене.

В числе новых препаратов: средство для снижения уровня холестерина в крови – Зовастикор, средство для лечения язвенной болезни желудочно-кишечного тракта – Лансазол, ненаркотический анальгетик, обладающий болеутоляющим и спазмолитическим действием – Спазматон, сердечно-сосудистое средство, которое применяется при артериальной гипертензии и хронической сердечной недостаточности – Дироприл, противогрибковое средство – Кетозорал, антибиотик – Рокситромицин-Боримед, противоаллергическое средство – Хлоропирамин, комбинированный препарат, состоящий из витаминов группы В и применяющийся при воспалительных и дегенеративных заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата - витаминный комплекс БориВит.

За последние 5 лет ОАО «Борисовский завод медицинских препаратов» освоило и внедрило в промышленное производство более 30 импортозамещающих лекарственных средств.

Уникальный метод борьбы с онкологическими заболеваниями разрабатывают российские ученые совместно с белорусскими коллегами

Суть метода заключается в создании «посредников», подсказывающих иммунной системе, какие клетки в организме надо убивать. Естественно, речь идет о раковых клетках.

Раковые клетки обладают уникальной особенностью: они долгоживущие. Если все другие клетки человеческого организма живут всего несколько дней, то раковые в лабораторных пробирках великолепно себя чувствуют и через сотню лет. И вторая их особенность: они невидимы для киллеров – так называются клетки-убийцы, чье предназначение убивать всех «чужаков», попавших в кровь и путешествующих в ней по всему телу. Микробы, бактерии – с ними киллеры успешно борются, хотя иногда и терпят поражение, если враг очень силен. А вот раковые клетки киллеры не видят, потому что они не чужаки, они родные, порождение своего же организма. И потому позволяют раку успешно развиваться.

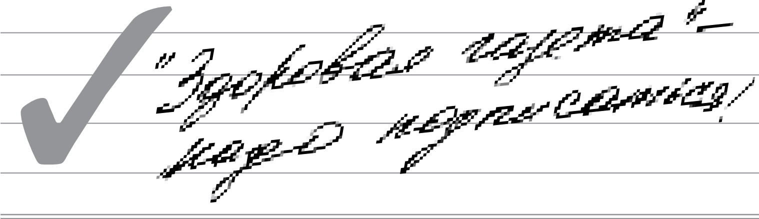
Отсюда возникает идея, лежащая, что называется, на поверхности, - сделать раковые клетки видимыми для киллеров, которые их тут же и уничтожат. По принципу: вижу - значит чужак. И во многих лабораториях мира пытаются этот принцип осуществить, научить клетки-киллеры различать раковые клетки как чужеродные. У каждого исследовательского коллектива свой подход к этой задаче. Тем не менее пока никому еще не удалось решить ее полностью. Своим путем идут и ученые Института биоорганической химии им. академиков М. М. Шемякина и Ю. А. Овчинникова РАН (ИБХ РАН).

«Суть подхода к терапии рака, который мы разрабатываем, заключается во введении в организм искусственно сконструированных молекул, которые связываются с поверхностью опухолевых клеток и имеют в своем составе участки, распознающиеся киллерами как маркеры клеток, подлежащих уничтожению, - рассказывает Александр Сапожников, заведующий лабораторией клеточных взаимодействий ИБХ. - Подчеркну, что наш подход оригинален. Мы впервые в мире предложили осуществлять адресную доставку фрагментов белков на поверхность раковых клеток с целью их маркирования и уничтожения. Работа ведется совместно с лабораторией молекулярной иммунологии, которой руководит Сергей Деев».

Эксперименты с моделями in vitro (в пробирке) прошли успешно. Созданные учеными искусственные молекулярные конструкции, словно заботливые поводыри, вели клетки-убийцы к раковым клеткам, которые теперь становились для киллеров чужаками. Эксперименты на мышах также прошли успешно, подтвердив все надежды ученых.

«Теперь запланированы эксперименты на человеческих опухолевых клетках,- говорит Александр Сапожников, - а полноценные клинические испытания на людях могут состояться уже через три - четыре года. И мы готовы проводить дальнейшую работу совместно с коллегами из других республик, в том числе из Беларуси, чьи наработки позволяют им легко и быстро влиться в общий поток», - сообщает «Союз. Беларусь-Россия».

Четверг



А как у них?

Здравоохранение и фармация Польши

Часть 2

Начало в №22.



Фармацевтическая промышленность играет важную роль в польской экономике. Экономическая реформа, которая началась в начале 90–х годов, основывалась на постепенном преобразовании рынка, а вместе с ним и фармацевтической промышленности. Это проявилось, в том числе, в реформировании системы медицинского обеспечения, приватизации отрасли, появлении новых национальных фирм и вхождении на польский рынок крупнейших международных концернов.

Поскольку национальные фармацевтические компании не обладали достаточным научно–исследовательским и экономическим потенциалом для проведения научных изысканий и разработки инновационных лекарственных средств, польская фармацевтическая промышленность в основном была ориентирована на производство генериков. Ситуация в сфере продажи генерических препаратов оставалась неизменной в течение нескольких лет.

В последнее время Польша движется от старых бренд-генерических структур рынка к инновационным. Сейчас распределение между инновационными и генериковыми лекарственными средствами – 50/50.

В целом в Польше на 66 фармацевтических предприятиях работают около 22,5 тыс. человек (без учета фирм, количество персонала которых не превышает 50 человек). Кроме того, к фармацевтической отрасли относятся: научно-исследовательские институты (Институт биотехнологий и антибиотиков; Фармацевтический институт; Институт лекарств); 10 предприятий, выпускающих лекарственные средства на основе растительного лекарственного сырья (группа «HERBAPOL»); 14 химико-фармацевтических кооперативов; 3 предприятия, производящие препараты для ветеринарии (группа «BIOWET»); 3 предприятия, выпускающие сыворотки и вакцины (группа «BIOMED»); фирмы со 100% или преобладающим иностранным капиталом.

В Польше работают филиалы некоторых иностранных компаний: «Lek Polska», «Solco Basel P.Z.», «Rhone-Poulenc Rorer» и «Schwarz Pharma». Кроме того, существует несколько десятков малых частных предприятий, выпускающих в основном безрецептурные лекарственные средства.

В 1994 г. в Польше началась приватизация фармацевтического сектора. Крупнейшими приватизированными фармацевтическими предприятиями являются: «POLFA Kutno» и «JELFA Jelenia Gora» (акции котируются на бирже ценных бумаг); «POLFA Krakow», «POLFA Rzeszow» и «POLFA Poznan» (приватизация произведена с привлечением средств иностранных инвесторов), «Zaklady Farmaceutyczne «POLPHARMA» в Старгарде–Гданьском (приватизация произведена с привлечением средств национальных инвесторов) и «FARMAPOL» в Познани и «POLFA Lodz» (прямая приватизация произведена путем передачи в аренду юридическим лицам на условиях лизинга). Большинство польских фармацевтических предприятий в настоящее время приватизировано. В государственной собственности осталось всего несколько фармпредприятий [6].

Одним из самых крупных заводов среди польской фармацевтической промышленности является Фармзавод Ельфа АО (Еленя Гура). История Ельфы АО берет свое начало в 1945 году, когда сразу же после окончания Второй Мировой Войны группа польских пионеров, прибывших на Западные Земли, начала организовывать хозяйственную деятельность на базе маленькой немецкой фармацевтической фабрики «Лабофарма». Спустя два года фабрика, в которой работало 40 человек, была переведена в здания на улице Винцентего Поля в Еленей Гуре, где и находится до сих пор.

Ельфа была приватизирована первой среди польских фармацевтических фирм и является одной из двух в этой отрасли, акции которой находятся на бирже ценных бумаг.

Фармацевтический завод АО «Польфарма» является ведущим предприятием фармацевтической отрасли в Польше, пользующимся доверием пациентов, врачей и деловых партнеров. Фирма была основана в 1935 году. В 2000 году ее приватизировали, полностью основываясь на польском капитале. «Польфарма» специализируется на производстве брендированных генериков. Производит широкий спектр ЛС безрецептурного отпуска. Является также крупнейшим в Польше производителем фармацевтических субстанций. Предприятие является лидером польского фармацевтического рынка по объему продаж. Одновременно фирма укрепляет свою позицию на международных рынках. Экспортирует свою продукцию в более чем 50 стран мира. У нее собственные представительства в России, Литве, Украине, а также во Вьетнаме.

Валентина КУГАЧ,
Елена ТАРАСОВА
ВГМУ

В Германии запретили посещение соляриев лицам до 18 лет

Немецкий парламент в прошлую пятницу принял закон, который запрещает посещать солярии лицам младше 18 лет в связи с высоким риском возникновения рака кожи, сообщает medinform.net.

Согласно данным, которые предоставила Ассоциация дерматологов Германии, около миллиона подростков младше 18 лет регулярно (раз в месяц или чаще) посещают солярии, причем некоторым из них всего 10 лет.

Специалисты пояснили, что, если человек в возрасте до 35 лет регулярно посещает солярий, то риск развития у него на определенном этапе жизни злокачественной меланомы, третьего по уровню смертности рака, вырастает на 75%. И чем человек младше, тем риск больше. В Германии ежегодно у 20 тыс. человек диагностируется меланома, добавили эксперты.

Закон принят подавляющим большинством голосов. Согласно данным Ассоциации дерматологов Германии, солярии в стране очень популярны, ими пользуются около 14 миллионов человек в возрасте от 18 до 45 лет.

Тема номера

начало темы на стр.1

Недорогой способ выглядеть лучше

улыбке, порой меняя – уточняя, усиливая, опровергая – смысл каждого слова и жеста. И правит улыбкой не одна «мышца радости», которую искали физиологи минувших веков, а 43 лицевые мышцы. Их игра заразительна. Смех потрясающе интерактивен.

Уже ребенок, не знающий ни слова по-человечьи, прибегает к «языку улыбок». Его губы рефлекторно вытягиваются, и улыбка буквально завораживает окружающих. Те тоже радуются, смеются, хлопают в ладоши, оживленно болтают. В этом своя хитрость. Малыш инстинктивно стремится задобрить окружающих, поскольку это помогает выжить в том опасном мире, что окружает его.

Смех и впрямь разряжает опасную ситуацию, понижает риск конфликтов. И, может быть, лучший знак того, что люди не хотят больше воевать, это разливанное море улыбок, пробившееся сквозь лед, что так долго сковывал лица окружающих.

Есть в улыбке что-то примирительное, конформистское. Она демонстрирует готовность подчиниться существующему порядку вещей – иерархии стаи, племени, общества. Бунтари не зубоскалят попусту. Смех в глазах – знак склонности к компромиссам. Когда настает конфронтация, тут не до беззлобных смешков.

В стае обезьян чаще смеются особи низшего ранга. Смех их заискивающий; они ищут расположения вожака. В авторитарном обществе юмор, усиленно насаждаемый сверху, выглядит оборотной стороной полицейской власти. Кто не готов послушно смеяться предлагаемым шуткам, может протестовать, а это – уже по другому ведомству.

Как замечают этнографы, в патриархальном обществе женщины улыбаются чаще мужчин. Те грозны и сильны, как неулыбчивые боги; женщины же, оставленные один на один с этой «грозной стихией», беспомощны; в их покорной улыбке – мольба, просьба о снисхождении. Виновато улыбаясь, просят прощения, замаливают грехи, пытаются оправдать свою жизнь – непрестанный источник вины. Если смех обличающий помогает расстаться с прошлым, то смех одобряющий – расстаться с будущим.

Женщины вообще смеются чаще и искуснее мужчин, но они, в принципе, и дипломатичнее их. Если бы нашими «государственными стаями» управляли мудрые жены, то войн было бы меньше, чем прежде. Недаром в современной Европе, миролюбивой Европе (в кои-то веки!) в высших органах власти так много женщин. Биологи отмечают, что женщины, с точки зрения эволюции, перспективнее мужчин. Они лучше умеют сдерживать агрессивные импульсы, разрушительные для любой популяции людей – от скромной ячейки общества, семьи, до его махины, государства. Это лишь повышает шансы популяции на выживание.

Нет на лице улыбки, и оно как в тени; стоит улыбнуться – будто душа нараспашку. Улыбка – это эсперанто рода человеческого. Чужие лексиконы, пусть даже они в ходу у братских народов, нам приходится подолгу зубрить, и все равно мы понимаем иностранную речь с трудом, если не учили ее с детства. Зато радость или огорчение бывают написаны на лице так внятно, что, кажется, не перепутаешь под любым созвездием. Даже слепые от рождения дети улыбаются с тем же выражением лица, что их здоровые сверстники.

В минувшем веке улыбки, конечно, обесценились. Если раньше приветливой, доброй улыбкой оплачивали благодеяние, заменяя движением губ звон золотой монеты, то теперь улыбаются на каждом шагу, как сыплют медяки на паперти. Улыбка весь день, словно приклеена к лицу человека, не сходит с его губ, – спасибо стоматологам! – не гаснет. Прямо



электрическая лампочка какая-то, сияет себе, сияет. В ней нет ничего от осмысленного мимического акта. Улыбаются походя, это ничего не стоит – и ни о чем не говорит.

Еще в XIX веке было замечено, что наигранная улыбка отличается от искренней даже тем, какие мышцы сокращаются. Если ребенок улыбается постороннему, то делает это одними губами. А вот стоит завидеть мать, как моментально сокращаются еще и мышцы глаз. Он радостно смотрит на дорогого ему человека. Как показали опыты, редко кто может, имитируя улыбку, улыбаться искренне – и губами, и глазами. Это свидетельствует о том, что мы управляем работой лицевых мышц не только волевым усилием, но и бессознательно, рефлекторно.

В арсенале человека имеется до трех тысяч мимических выражений. Одних только улыбок – семнадцать видов. Улыбка вежливая, робкая, натянутая, радостная, печальная, нервная, наглая… И всякий раз задействованы иные мышцы.

Американский антрополог Пол Экман составил своего рода лексикон человеческой мимики – пятисотстраничную «Кодовую систему выражений лица», где педантично описаны все гримасы, на какие только способен человек, в том числе даны точные параметры мышечных сокращений, создающих то или иное «лица необщее выраженье». Быть может, мимика – самый эффективный способ выражать свои чувства. Десятки мышц, сокращаясь с точностью до миллиметра, придают лицу, щекам, глазам, лбу и бровям свое особое выражение. Тут правда отстоит на волосок от лжи.

Так, наигранные выражения лиц оказываются слегка асимметричными. Если правша улыбается человеку, которого не любит, то мышцы левой половины его лица особенно старательно подчеркивают улыбку. Кроме того, неискренняя улыбка появляется на лице чуть быстрее подлинной. Впрочем, это выдают лишь точнейшие измерения. Человек бывает поразительно неискусен, когда, глядя на лицо, улыбнувшееся ему, пытается понять смысл загадочной улыбки. Можно ли ей доверять? Нет? В опытах Пола Экмана и Морин О'Салливан даже психологи ошибались в каждом втором случае, оценивая видеозаписи, на которых были запечатлены улыбающиеся люди. С таким же успехом можно без долгих рассуждений подбросить монетку, пытаясь понять, льстит ли вам любимый человек или демонстрирует искреннее расположение.

По-видимому, не случайно большинство людей так ненаблюдательны, что не могут различить под маской радушия ее темную, лживую изнанку. Мы – существа социальные; мы не способны выжить в одиночку в этом мире. Поэтому обречены причислять к своим друзьям даже тех, кто в глубине души равнодушен к нам. Мы прощаем им и нелюбовь, и равнодушие – лишь бы не превратить их во врагов. Улыбка — это компромисс, который устраивает обычно и тех, кто ее демонстрирует, и тех, кому она адресована.

Вопрос по теме

Почему мы так мало улыбаемся и выглядим неприветливо, и что нужно делать, чтобы поднять себе настроение, спросила «ЗГ» у прохожих на улице.

Марина, 27 лет, продавец:

- Нет у меня такой привычки постоянно улыбаться. У некоторых это естественно – улыбка до ушей по поводу и без, при «здрасте», «до свиданья» и обычной речи, мне нужно напрячься чтобы улыбнуться. Ну как бы это еще объяснить... Когда мне смешно – я смеюсь, когда надо – улыбаюсь, но не постоянно. Чтобы поднять настроение, комедии смотрю, передачи смешные, хотя их мало.

Зоя Евгеньевна, 57 лет, учитель:

- Я думаю, причина в неустроенности, в отсутствии ясных перспектив. Чтобы люди больше улыбались, они должны быть уверены в завтрашнем дне. Надо больше общаться с детьми, с внуками – для меня это самый простой способ поднять себе настроение и улыбаться.

Андрей, 26 лет, юрист:

- На работу я езжу в метро. Каждое утро я вижу одну картинку: все смотрят в пол, никто не улыбается. У большинства какое-то маниакально-депрессивное выражение лица. Почему? Потому что в людях нет ни капли интереса к тем, кто вокруг. Все замкнутые и злые. А злоба ведет к самоуничтожению. Нельзя завидовать успехам других А то у нас как принято: мне плохо, если у другого хорошо. Людей надо любить – и все наладиться.

Антон, 14 лет, школьник:

- Что касается меня лично – я активно улыбаюсь со своими близкими знакомыми. Что же касается мало знакомых мне людей, то в их присутствии я надеваю «маску». Правда она не так уж и непроницаема... Но все же, когда мне хочется улыбнуться – либо прячу улыбку, либо быстро ее «гашу». Не вижу ничего хорошего – улыбаться кругом и каждому. С улыбкой ты как бы передаешь человеку честь своей поющей от радости души. Зачем дарить свою радость окружающим, которых ты даже знать-то не знаешь?

Михаил Афанасьевич, 54 года, инженер:

- Это издержки жизни в мегаполисе, а в большом городе жить очень сложно, нечеловечески сложно при этом сохранять незамутненный разум. Хотя когда-то я жил в маленьком городе – те же лица и отсутствие улыбок. Молодежь улыбается больше. А чем старше человек, тем больший груз забот лежит на нем. Нужно встряхнуться, нужно искать интересное в жизни. Именно искать, а наши люди ждут всего готового. Нужно читать побольше, путешествовать, по своей стране – здесь много тайн и загадок, а это отвлекает от проблем.

Ольга, 30 лет, дизайнер:

- Я недавно из Турции вернулась. Так вот там люди много улыбаются, а у нас нехватка солнца. И еще мы слишком много думаем о бытовых проблемах... Надо относиться к миру проще и не загоняться по поводу мелких проблем вроде «что приготовить на ужин», «как успеть с уборкой» и т. д. Просто надо помнить, что слово «здравствуй», произнесенное с улыбкой, дарит людям здоровье и приветливый настрой, и что в замен ты получишь тот же результат. Если взять это за правило, то настроение будет улучшаться, и улыбаться мы будем чаще.

Сергей, 35 лет, безработный:

- Знаете, мне с самого детства всегда говорили: «Не ухмыляйся, будь серьезный. Что тут смешного». Вот и привыкаешь. У нас, чтобы улыбаться, нужна веская причина, а иначе сразу «Смех без причины – признак дурачины». Думаю, служащим, продавцам и обслуживающему персоналу наличие улыбки на лице надо внести в должностную инструкцию, иначе нельзя. А мы все станем лучше жить, будем улыбаться.

Анна, 34 года, экономист:

- Честно признаться, я тоже раньше считала, что глупо улыбаться незнакомым людям, до того как не побывала за границей. Я не только поняла, что улыбаться «просто так» – это здорово, это повышает настроение и тебе и окружающим. Я еще и обнаружила, что сама умею улыбаться, причем открытой улыбкой. Теперь я знаю, что могу улыбаться открыто, но, постепенно замечаю, что если некому будет, то снова разучусь. В том маленьком курортном городе в США, где я жила, достаточно просто улыбнуться прохожему, чтобы тебе улыбнулись в ответ и пожелали доброго дня. И здесь мне этого ужасно не хватает...

Надо просто улыбаться. Неважно, насколько искренне это желание, глупо над этим задумываться. Это просто формальность, которая приносит немножко тепла и света.

Punctum saliens

Вниманию специалистов

Лямблиоз – распространенная кишечная инфекция, вызываемая у человека одноклеточным паразитом лямблией. Этот возбудитель первым обнаружил в фекалиях человека с диареей и описал Антон Ван Левенгук в 1681 г. Впоследствии эти простейшие были подробно описаны в 1859 г. Д. Ф. Лямблем. Микроорганизмы и были названы в честь этого ученого.
За разъяснениями по вопросам, касающимся лямблиоза, которые поступили на сайт «ЗГ», мы обратились к заведующему кафедрой инфекционных болезней с курсом детских инфекций Гродненского государственного медицинского института Владимиру ЦЫРКУНОВУ.

Лямблиоз? Есть вопрос!

- Что такое лямблии?

- Лямблии (Lamblia intestinalis) относится к простейшим микроорганизмам (класс жгутиковых), способным или длительно (месяцы, годы) паразитировать в кишечнике человека или вызывать клинически выраженные проявления болезни, преимущественно в виде дисфункции кишечника. Возбудитель лямблиоза в организме человека существует в виде 2 форм: вегетативной (трофозоит - активной, жизнеспособной) и неактивной (в виде цист), которые, в свою очередь бывают зрелыми и незрелыми. Эти особенности формы и стадии развития паразита важно учитывать при проведении диагностики данного заболевания.

Лямблиоз является одним из наиболее распространенных инфекционных заболеваний. К сожалению, официальной регистрации данной патологии у нас нет. Источником инфекции при лямблиозе является только человек. Установлено, что лямблии паразитируют в организме собак, бобра, котят, однако данный вид лямблий животных видоспецифичен и не является патогенным для человека. Среди детей пораженность лямблиями колеблется от 15 до 20%, по некоторым данным – до 70%. Цисты лямблий выделяются с калом больных (носителей) и могут сохранять жизнеспособность во влажной среде до 2 месяцев, в водопроводной воде - до 3 месяцев, при чем концентрация хлора присутствующая в воде не оказывает губительного действия на цисты лямблий. Из 1 грамма фекалий ребенка может, выделится 241800 цист, от взрослого – до 12 млн. цист, а в течение 1 суток около 20 млрд. цист. Наиболее частый путь заражения – вода, пищевые продукты, содержащие цисты лямблий, а также загрязненные цистами окружающие предметы.

При наличии лямблиоза у одного из членов семьи имеется высокая степень вероятности заражения всех членов семьи, детей в дошкольных и школьных детских коллективах. Практически у всех детей, которые имеют привычку держать палец во рту, грызть ногти, карандаши, ручки и т. д. выявляются лямблии. Выделение цист может быть непостоянным, зависит от сезонности и характера питания (углеводная пища способствует размножению лямблий). Иммунитет после перенесенного лямблиоза ненапряженный и нестойкий.

- Действительно ли наличие их в организме может вызвать такие патологические состояния как холецистит, цирроз, разного рода поражения кишечника и прочее?

- Лямблии не паразитируют в желчи, она для них токсична, тем не менее, опосредованное воздействие лямблий реализуется за счет повреждения других систем, включая гепатобилиарную, функционирование которых напрямую связано с кишечником – основной средой обитания паразита. Цирроз печени лямблиями не вызывается.

У большинства больных лямблиоз протекает латентно – без каких-либо клинических проявлений. При манифестной форме болезни (клинически выраженной) симптомы появляются спустя 1-3 недели после заражения. Наиболее частыми симптомами лямблиоза являются: многократный водянистый жидкий стул без примесей слизи и крови, неприятного запаха с наличием капель жира на его поверхности, боли в животе, преимущественно в околопупочной области, в правом подреберье, внизу живота, отрыжка, вздутие и урчание в животе, ощущение переполнения желудка, чувство тяжести в подложечной области, снижение аппетита, иногда значительное. При объективном осмотре можно выявить обложенный язык, вздутие и урчание в кишечнике, увеличенную печень, «шум плеска» при пальпации толстой кишки, болезненность при поколачивании по правому подреберью.

Нередко появляются симптомы, свидетельствующие о вовлечении в патологический процесс нервной системы: общая слабость, утомляемость, раздражительность, неглубокий сон, тревожные сновидения, головные боли, головокружения, появление тиков, гиперкинезов, развитие гипотонических кризов с обморочными состояниями. Выявляется клиника эмоциональная лабильность, локальный гипергидроз, субфебрилитет, встречаются аритмии;

При хроническом лямблиозе у детей и у взрослых выявляется полисимптоматика поражения кожи: бледность кожных покровов, особенно кожи лица (при высоких показателях гемоглобина), неравномерная окраска кожи («разноцветная кожа»), желтушный оттенок кожи и склер (при гепатобилиарной форме лямблиоза), серый и серо-желтушный оттенок кожи при стойких запорах, буро-желтушно-коричневая окраска кожи обусловлена, вероятно, присоединением глюкокортикоидной недостаточности, кирпично-красный оттенок кожи ладоней и подошв с постепенной сменой окраски на желтушно-розовый с выраженной сухостью кожи.

Характерным симптомом является поражение красной каймы губ от легкого шелушения и сухости до выраженного хейлита с трещинами, заедами, шелушением пероральной зоны. Кроме того, могут быть изменения волос: истончены, замедлен рост, имеется разноцветная окраска.

- Есть ли связь между ослабленным иммунитетом ребенка и лямблиями?

- Такая связь не вызывает сомнений. Иммунитет ребенка зависит от факторов, воздействующих как на организм матери до его рождения, во время и после родов, так и от ряда неблагоприятных причин, связанных с последующим развитием ребенка, питанием, переносимыми болезнями и факторами внешней среды обитания, способных резко изменить сопротивляемость организма и его реактивность, создать условия для усиления патогенного влияния лямблий на организм. При резком снижении иммунитета лямблии являются одним из значимых повреждающих инфекционных агентов, приводящих к развитию эндогенной (исходящей из организма) интоксикации, способной привести к формированию различных клинических, метаболических и иммунных нарушений. В частности, у ВИЧ-инфицированных лямблиоз протекает значительно тяжелее. У лиц с иммунодефицитами чаще наступают рецидивы лямблиоза и повторное инфицирование (реинфекция).

Отрицательно влияя на иммунную систему хозяина, лямблии обеспечивают, тем самым, свое выживание в макроорганизме. В частности установлено, что трофозоиты G. lamblia синтезируют протеазу, способную разрушать IgA человека, играющие основную роль в гуморальной защите слизистых оболочек организма.

Основные этапы патогенеза кишечной, гепатобилиарной и смешанной форм лямблиоза могут быть представлены следующим образом:

- травматизация лямблиями слизистых кишечника и желчных путей;
- изменение клеточного биохимизма в пораженных тканях органов пищеварения и активация стрессовых факторов, нарушающих обмен белков, углеводов, липидов;
- повреждение тканей двенадцатиперстной кишки, тонкой кишки, желчных ходов, печени с развитием атрофии слизистых, образованием микроабсцессов и т. д.;
- изменение микробного пейзажа кишечника;
- усугубление ферментативной недостаточности и нарушение процесса метаболизма белков, жиров, углеводов;
- развитие процесса мальабсорбции;
- формирование моторно-эвакуаторных нарушений в билиарной системе и кишечнике, развитие стойких дискинезий кишечника и желчевыводящих путей;
- снижение выработки секреторных иммуноглобулинов-d, истощение местного и общего иммунитета;
- накопление продуктов дисметаболизма, за счет распада продуктов жизнедеятельности простейших.

В результате длительного персистирования лямблий в организме, и неспособности иммунной системы ограничить или устранить их размножение, формируется синдром хронической эндогенной интоксикации, приводящей к повреждению практически всех органов и систем организма.

- Каким образом диагностируется лямблиоз?

- В МКБ 10 лямблиоз обозначен кодом А.07.1. Под диагнозом «лямблиоз» ВОЗ подразумевает:

- любой случай инвазии лямблиями (бессимптомный или с клиническими проявлениями);
- лямблиоз с клиническими проявлениями, который сопровождается диареей, болями в животе или любым дискомфортом желудочно-кишечного тракта, которые проходят после специфического лечения.

Клиническая классификация лямблиоза представлена следующими формами:

1. Лямблионосительство (бессимптомный лямблиоз, латентная форма);
2. Лямблиоз (клинически выраженная форма):

- кишечная форма (дискинезия 12-перстной кишки, дуоденит, энтерит, энтероколит);
- гепатобилиарная форма (дискинезия желчных путей, холецистит);
- лямблиоз как сопуствующее заболевание.

Лямблиоз диагностируется клинически, о чем указано выше и лабораторно. Лабораторная диагностика латентного лямблиоза сложна в силу особенностей возбудителя, определяемого в испражнениях больного (цисты, кал жидкий, твердый или «немой» период – отсутствие выделения лямблий до 2 недель) или больного, принимающего различные препараты до исследования (антибиотики, антациды, антидиарейные, слабительные средства и другие), способные повредить морфологию паразитов. Непостоянное выделение цист с калом требует неоднократного исследования фекалий и использование других современных методов, способных провести консервацию порций стула, применить новые методы окраски лямблий .

Больным с клиническими проявлениями лямблиоза, но при отрицательном результате исследования фекалий, необходимо исследовать содержимое двенадцатиперстной кишки или верхнего отдела тощей, в котором содержится большое количество лямблий, в том числе и трофозоитов (они видны в свежих мазках).

Самым надежным методом диагностики лямблиоза является дуоденальная биопсия. Показанием для проведения дуоденальной биопсии являются: типичная клиническая картина лямблиоза, отрицательные копрологические исследования и один из характерных визуальных патологических симптомов: отек и сегментация тощей кишки при эндоскопическом исследовании, патологический лактозотолерантный тест, отсутствие секреторного Jgd, гипогаммаглобулинемия, ахлоргидрия.

Для быстрого выделения антигена лямблий в кале применяется встречный иммуноэлектрофорез и ферментосвязывающий иммуносорбентный анализ. Чувствительность метода –92-98%.

В последнее время для лабораторного подтверждения лямблиоза применяют иммунологические методы исследования, основанные на выявлении антигенов возбудителя в

Punctum saliens

Вниманию специалистов

фекалиях или специфических антител в сыворотке крови. При размножении возбудителя в кишечнике в большом количестве продуцируется специфический антиген (GSA 65). В фекалиях его определяют методом моноклональных антител.

Метод иммуноферментного анализа (ИФА) позволяет выявлять в сыворотке крови больного лямблиозом специфические IgM на 10–14-е сутки от начала инвазии; позднее начинают определяться антитела, относящиеся к IgA и IgG. Показано, что результаты определения спектра иммуноглобулинов к антигенам лямблий могут быть успешно использованы при дифференциации стадий заболевания. После эффективно проведенного этиотропного лечения лямблиоза и полной элиминации паразита концентрация специфических IgG в крови пациента начинает снижаться, однако они могут обнаруживаться еще в течение 3–6, реже 9 мес.

В ряде случаев у больных с клиникой лямблиоза специфические антитела в сыворотке крови не определяются, в то время как выделение цистных форм лямблий неоднократно регистрируется методом копроскопии. Такой феномен, очевидно, подтверждает то, что заболеванию лямблиозом подвержены люди с пониженным иммунитетом и, в частности, свидетельствует о наличии у них дефектов гуморальной противопаразитарной защиты.

Использование ПЦР для обнаружения ДНК лямблий в биологических субстратах является высоко эффективным методом диагностики, но применяется в основном для проведения научных исследований.

Общеклиническими методами, включенными в план обследования должны быть: УЗИ гепатобилиарной системы, выявляющее дискинезии, дуоденальное зондирование с исследование желчи на лямблии и кристаллизацию, холецистография – по показаниям, биохимический анализ крови, в котором могут быть признаки гипоальбуминемии, гипогаммаглобулинемии, повышение уровня щелочной фосфотазы, билирубина, преимущественно свободной фракции; исследование микробного спектра кишечника. Со стороны общего анализа крови имеет место лейкоцитоз, эозинофилия, моноцитоз, лейкопения, у детей старшего возраста, замедление СОЭ.



- Какого лечения требует лямблиоз?

- Лечение лямблиоза необходимо проводить в специализированном стационаре, где имеются все возможности проведения адекватного мониторинга (постоянного наблюдения) всего процесса терапии и контроля элиминации (прекращения выделения) и полной санации от возбудителя. В противном случае, вероятны диагностические ошибки в виде ложноотрицательных результатов после завершения терапии, когда при отсутствии выделения лямблий из организма, возбудитель может продолжать персистировать в организме.

Основными этапами комплексного лечения хронического лямблиоза являются:

1 этап: ликвидация эндотоксикоза, механическое удаление лямблий, повышение защитных сил организма. Продолжительность этапа от 2 до 4 недель в зависимости от степени выраженности эндотоксикоза. На данном этапе комплекс мероприятий включает:

- диету и режим питания, направленный на создание условий, ухудшающих размножение лямблий и введение продуктов, являющихся нутритивными сорбентами (каши, отруби, печеные яблоки, груши, сухофрукты, овощи, брусника, клюква, растительное масло, со значительным ограничением углеводов, особенно сахаров; хорошим антилямблиозным эффектом обладает чеснок и рассол квашеной капусты, принимаемый внутрь в теплом виде по 100 мл утром натощак в течение месяца;
- желчегонные травы и препараты (растительные), за 30 минут до еды 3 раза в день;
- очищение билиарной системы, желчного пузыря и кишечника один раз в 6-7 дней: прием натощак 25% раствора сернокислой магнезии (от 50 до 100 мл) или 30–50% раствора сорбита или ксилита натощак с последующим обильным (до 300 мл) питьем кипяченой воды в течение 2 часов; после освобождения кишечника в течение дня разгрузочная диета (отварной рис, печеные овощи и фрукты, высокожидкостной режим);
- рисорбция: в течение 2-4 недель натощак принимать отварной рис, приготовленный по следующей методике: 2 столовые ложки риса вечером залить холодной водой, утром промыть, залить кипятком (250-3000 мл), кипятить 2 минуты (проделать так 3 раза); откинуть рис на дуршлаг, промыть горячей водой, уложить на любимую тарелку и медленно начать есть рис, прожевывая каждую порцию до полного смачивания слюной (не пить, не принимать пищу в течение 4 часов, в течение дня пить кипяченую воду 4-6 стаканов, курс 40-45 дней;
- энтеросорбенты – полифепан, холестирамин, СУМС, в течение 7-10 дней; ферменты (по показаниям);
- промывание кишечника кипяченой, слегка подкисленной лимоном водой комнатной температуры (в объеме 1,5-2,0 литра) накануне 2-го этапа лечения;

2 этап – противопаразитарное лечение 1-2 курсами. Макмирор 1,5 г/кг веса в сутки. Детям раннего возраста проводится лечение фуразолидоном в возрастных дозировках (6 мг/кг/сут. в 4 приема). Курс длительностью 7-10 дней.

При хроническом течение заболевания детям старшего возраста и взрослым проводится 2 курса лечения: 1 курс - трихопол из расчета 25 мг на 1 кг массы тела в сутки 5-7 дней. Затем, после 3-х дневного перерыва – фуразолидон в течение 5 дней. После курса трихопола и фурозолидона рекомендуется тюбаж. В период противопаразитарной терапии необходимо следить за ежедневным освобождением кишечника.

Альтернативными противолямблиозными средствами могут быть:

- тинидазол, принимается однократно: взрослые — 2,0 г[2], дети — 50 мг/кг (не более 2 г);
- мепакрин (хинакрин), назначается 5-дневным курсом: взрослые — по 0,1 г 3 раза в сутки, дети — 6 мг/кг/сут. (до 3 г/сут.) в 3 приема;
- албендазол, 5-дневный курс лечения по 0,4 г в сутки.[1]

3 этап – повышение иммунитета и создание условий, ингибирующих размножение лямблий в кишечнике. На этом этапе также большое значение придается режиму и характеру питания. Рекомендуется ежедневное употребление салатов из свеклы и отвара свеклы, брусники, клюквы. Фитотерапия – прием отвара березовых почек в течение 2-3 недель, после перерыва – 10-12-дневный курс отвара толокнянки Показано применение 20% спиртовой вытяжки прополиса по 5 капель 2 раза в день в течение 2 месяцев.

Терапевтический эффект наблюдается у 92-95% больных. В каждой семье или дошкольном учреждении, где выявлен больной лямблиозом, должны быть проведены противоэпидемические мероприятия. Кроме того, чрезвычайно важным для профилактики повторного заражения (реинвазии) является соблюдение всех гигиенических навыков с предварительным обучением им детей.

Фитотерапия при лямблиозе.

- тополь черный, или осокорь - принимать по 40 капель настойки на 1 стакан теплой воды или сырого молока за 1 час до еды 3 раза в день в течение 20-30 дней.
- эвкалипт шаровидный, прутьевидный, пепельный - 5 мл 1%-ного спиртового раствора, разведенных в 30 мл воды, ежедневно 3 раза в день за 40 минут до еды;
- настойка чеснока по 10-20 капель 2-3 раза в день с молоком за 30 минут до еды;
- настой пижмы (дикая рябина) 5 г на 200 мл воды - выпить в теплом виде в 3 приема;
- полынь цитварная - высушенные цветочные корзинки растирают в ступке и принимают (после соответствующей подготовки больного) в смеси с сахаром, вареньем медом или сиропом - по 5,0 г «цитварного семени» (взрослым) 3 раза в день за 1,5 - 2 часа до еды в течение 2 дней; лечение проводить под контролем врача, т. к. сантонин является ядом!!!;
- тыква обыкновенная - 300 г семян (для взрослых) растирают в ступке, после последней порции семян ступку промывают 50--60 мл воды и сливают эту воду в тарелку с растертыми семенами, можно еще прибавить 50-100 г меда или варенья и тщательно перемешать; полученную массу принимают натощак, небольшими порциями в течение 1 часа; через 3 часа после последнего приема дают слабительное;
- кукурузные рыльца - 10 г залить 200,0 г горячей кипяченой водой, настоять, пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день;
- овес посевной, обыкновенный - 1 стакан овса заваривают 1 л. воды и томят до выпаривания 1/4 взятой жидкости; принимают по 2 стакана 3-4 раза в день;
- фитосбор при лямблиозе: 40 г (корни девясила высокого и валерианы лекарственной, трава душицы и полыни обыкновенных, цветки пижмы обыкновенной, пряность гвоздики); примечание: пижма противопоказана при беременности!!!.

Открытия

Известный вирус оказался связан с гипертонией

Повышение артериального давления – одно из самых распространенных человеческих заболеваний, которое уже давно воспринимается почти как норма. Между тем в большинстве случаев истинная причина его появления так и не устанавливается. Американские ученые пришли к выводу, что одним из пусковых механизмов может быть инфицирование «популярным» вирусом.

Ученые провели опыты на четырех группах лабораторных мышей (по 12 в каждой). Первую держали на стандартной диете и заразили цитомегаловирусом (cytomegalovirus) спустя четыре недели после начала эксперимента. Второй (здоровой) — ввели в рацион много продуктов, содержащих холестерин. Третью – кормили так же как и вторую и через четыре недели тоже инфицировали вирусом. Контрольную группу здоровых мышей кормили обычной едой. Спустя еще шесть недель ученые провели серию исследований артериального давления в сонной артерии животных.

В своей статье, опубликованной в открытом доступе в журнале PLoS Pathogens, авторы пишут, что те мыши, что были заражены цитомегаловирусом, имели более высокое кровяное давление, нежели здоровые (примерно на 10 миллиметров ртутного столба). К тому же диета с высоким содержанием холестерина еще сильнее ухудшала положение (повышение в среднем на 50 мм).

Давно известно, что рацион – одна из основных причин ожирения, которое весьма способствует развитию гипертонии (и не только). Кроме того, не меньшее влияние оказывает наследственность.

О том же, что в процесс может быть вовлечен еще и вирус, упоминалось лишь кратко в нескольких исследованиях (в частности, в качестве виновников назывались вирусы герпеса HHV-8 и СПИДа HIV-1). Однако на этот раз ученые впервые разобрались, как именно инфицирование вирусом приводит к повышению артериального давления.

Между тем цитомегаловирусом, по разным подсчетам, заражены от 50 до 99% всего взрослого населения планеты. Он передается через биологические жидкости (будь то слюна, слезы, кровь, моча или сперма), а также от матери к новорожденному младенцу (более того, этот вирус чаще других передается от женщины к ребенку при рождении).

Часто он никак не проявляет себя, и лишь когда иммунная система человека дает сбой, могут появиться какие-либо симптомы инфекции. Например, это происходит, если ребенок рожден раньше срока или человек в возрасте переживает операцию по трансплантации.

Специалисты уверены, что результаты, полученные на мышах, можно перенести и на человека. По крайней мере, дальнейшие опыты, проведенные с культурами человеческих клеток, показали, что зараженные экземпляры вырабатывают больше ренина (renin), белка, который участвует в процессе регулирования кровяного давления.

«Почти в 90% случаев истинная причина гипертонии остается невыясненной, и мы полагаем, что вирус вносит свой значительный вклад», – говорит ведущий исследователь профессор Клайд Крампэкер из медицинской школы Гарварда.

Это открытие (в случае его подтверждения в отношении людей) может привести к появлению новых более эффективных средств лечения гипертонии, считают ученые.

«Возможно, повышенное давление можно будет побороть с помощью антивирусных препаратов или даже вакцины», — говорит Крампэкер в пресс-релизе Гарварда.

Конечно, вряд ли вирус является единственной причиной гипертонии. Диету и наследственность по-прежнему не стоит оставлять без внимания. Но, возможно, проведение комплексного лечения даст лучший результат.

Оказывается!

Мармелад спасает организм от свинца

По мнению биологов желированные джемы, мармелад и фруктово-ягодные желе, которые содержат пектин, выводят свинец из организма человека.

Пектин является желеобразным углеводом растительного происхождения, который выделяется из фруктов и ягод, вызывая тем самым желирование джемов, мармелада и желе. Исследователи считают, что пектин имеет необычную химическую структуру, с помощью которого связываются тяжелые металлы.

После соединения свинец выходит из организма значительно быстрее. Сорбционные свойства пектина во многом выше аналогичных веществ: активированного угля, лигнина, кристаллической целлюлозы.



Учеными проводились испытания на крысах в целях проверки эффективности пектина. Ежедневно, в течение двух недель в их организм вводился раствор свинца. Количество жидкости было в 4 раза больше нормы.

После этого свинец откладывался в печени и увеличивал ее размер, развивая гепатит. По окончании процедуры количество свинца не уменьшалось, что говорит о невозможности освободиться от яда самостоятельно.

Введение пектина в течение двух недель улучшило все показатели крысиной печени, что говорило о высокой сорбционной способности вещества. Предположения ученых сводятся и к тому, что пектин, возможно, сможет выводить и другие тяжелые металлы.

Биотопливо: прогресс или регресс?

В далеком 1917 году венгерский инженер Карл Эреки наверное даже не представлял о том, как разовьются биотехнологии в XXI веке. Уже сегодня человечество имеет достаточно знаний, чтобы попробовать перейти от вездесущего и дорогостоящего бензина на другой вид более дешевого топлива. Немаловажным также является фактор влияния производимого топлива на окружающую нас среду. Ведь по недавно опубликованным данным дыра в озоновом слое достигла размеров Северной Америки. Возможно, именно биотопливо станет «спасителем» в столь сложной ситуации, сложившейся в мире.



Известный факт, что несколько лет назад правительством в Беларуси было принято решение производить и распространять биотопливо. Однако прошло несколько лет, но о нем мы ничего не слышим. На заправках в городах и посёлках по-прежнему красуются надписи «АИ -92» и т. п. Почему?

По информации, полученной в концерне «Белнефтехим», в Беларуси на крупнейшем химическом предприятии страны ОАО «Гродно Азот» уже давно было начато массовое производство дизельного биотоплива. На предприятии была запущена установка по получению топлива из рапсового масла и метанола. На автозаправочных станциях в Гродненской области уже подготовлены к работе колонки, предназначенные для отпуска как обычного, так и дизельного биотоплива. Так что, возможно, в скором будущем такие заправки появятся и за пределами Гродненской области.

Биотопливом обычно называют любую органику, которую можно использовать как энергоноситель. Биоэтанол – это хорошо знакомый нам спирт, продукт брожения содержащей сахар и крахмал органики. Биодизель обычно получают из богатых маслами культур (рапс, масличная пальма и др.) после реакции с метиловым спиртом и щелочью. То есть если у вас есть отходы сельского хозяйства и пищевой промышленности, то вы можете делать деньги буквально из воздуха. Это могут быть продукты жизнедеятельности домашних животных, растительные отходы, канализационные стоки.

Существуют разные мнения насчет оправданности введения биотоплива, его возможностях заменить углеродные виды топлива, и как пойдет развитие этого энергоресурса, мы сможем увидеть очень скоро. В результате многочисленных анкетирований, проводившихся у нас в стране, выяснилось, что автолюбители готовы перейти на новый вид топлива, так что все перспективы для его развития открыты.

Денис КОБЦОВ

Техника безопасности

Гадюки показали зубы. Только в Минскую больницу скорой медицинской помощи в этом году попали три человека, пострадавшие от укусов змей. Все они отдыхали на природе: одного гадюка ужалила в стопу, двух других - в руку. Хотя из-за общего потепления климата наша скромная гадюка перестала держаться подальше от человеческого жилья и теперь кусает даже дачников на прополке клубники.

Белорусские змеи стали агрессивнее



В нашей стране встречается три цветовые формы гадюки – серая или коричневая, красная (редкая в Беларуси) и черная. Зигзагообразная полоса на спине заметна только у серых или коричневых. Длина змеи редко превышает полуметра.

Наша гадюка не агрессивна по своей природе, нападает в самой безысходной ситуации, когда человек стоит на пути, или змею потревожили рукой или ногой. Очень агрессивной становится, когда человек пытается ее убить.

Гадюка может кусать 4–5 раз подряд. Ядовитые укусы в той или иной мере опасны для людей и домашних животных. Они вызывает сильную боль и отек, которые быстро распространяется вверх от ранки. Особенно опасна ситуация, когда змея укусила лежащего человека близко к голове.

После укуса на коже остается пара маленьких, почти незаметных углублений. Яд гадюки довольно сильный, но не смертельный, потому что не содержит нейротоксинов, которые поражают мозг. Однако он оказывает геморрагическое (вызывает образование гематом) и некротизирующее (вызывает омертвение) воздействие. В месте укуса происходит расщепление капилляров и форменных элементов крови. Постепенно это действие распространяется на близлежащие ткани. В результате возникает быстрорастущая опухоль, которая держится около двух недель.

Общие симптомы отравления – мышечная слабость, головокружение, тошнота, рвота, повышение температуры, онемение и ноющие боли в пострадавшем месте.

Сразу после укуса следует промыть ранку в холодной проточной воде, если поблизости есть ручей или родник. Не надрезайте место укуса и не выдавливайте почерневшую кровь. Такую операцию может провести только человек с медицинским образованием и только при наличии средств дезинфекции и необходимых инструментов. Тем более что при укусах гадюки в этой операции нет необходимости.

Отсасывать яд можно при условии, что в полости рта нет ранок, а также кариозных зубов, и на губах нет трещинок или герпеса. При этом необходимо постоянно сплевывать отсасываемую жидкость и полоскать рот. Отравиться отсосанным ядом гадюки нельзя – во-первых, слишком мала концентрация яда, во-вторых, яд может действовать, только когда он поступает в кровь.

Отсасывание производят 15-20 минут. Затем обрабатывают место укуса йодом, спиртом. Больному создают полный покой, обильное питье. Противопоказано давать водку или спирт (к токсинам яда добавляется алкогольная интоксикация, алкоголь к тому же ослабляет действие сыворотки, которую больному ведут в больнице). Лучше всего давать горячий крепкий чай или кофе в больших количествах. Укушенную конечность необходимо обездвижить, чтобы мышечные сокращения не ускоряли поступление яда в общий кровоток. Но нельзя накладывать жгут! Пострадавшего следует как можно быстрее доставить (лучше на носилках) в ближайшее медицинское учреждение.

Хотя укус гадюки в голову или шею теоретически может вызвать смерть человека от паралича дыхания, случаи летальных исходов или ампутации конечностей в результате змеиных укусов в отечественной медицинской практике достоверно не описаны.

На прогулке по густой траве лучше всего время от времени палкой беспокоить растительность перед собой, чтобы вспугнуть гадюку. У змей нет слуха, они «слышат» брюхом – пугаются вибрации от шагов и резких ударов палкой по предметам. В болотистых местах лучше ходить в резиновой обуви. Когда после долгого перерыва вы возвращаетесь на дачу, в пустующий охотничий или рыбацкий домик, следует сначала той же палкой потревожить гадюк, которые за время вашего отсутствия могли облюбовать эти места. Все змеи отлично плавают, поэтому не исключена встреча со змеей во время купания, в воде или на берегу.

Не кидайтесь с палкой на едва промелькнувшую в траве змею. Гадюка обязательно скроется с глаз навсегда, если ее спугнуть. Не преследуйте ее.

В холодную погоду змеи впадают в оцепенение. Лучше не будить спящую змею, а если нужно уничтожить (из-за опасности для маленьких детей) – бейте наверняка в голову и никогда не берите в руки змею, которая вам показалась мертвой. Даже с перебитым позвоночником она способна ужалить.

Гадюки размножаются путем яйцеживорождения. Число детенышей обычно не превышает 10, реже 15 змеек. Симпатичный новорожденный змееныш уж ядовит.

Не стоит панически бояться всех змей подряд – ужеобразные составляют половину всех змей на земле, и Беларусь не исключение. Гадюка, в отличие от ужа, не имеет позади головы желтых пятен, которые называют «ушками». Иногда гадюку путают с медянкой, она походит на нее окраской. Обыкновенная медянка длиной до 65 см, но более тонкая, чем гадюка. Окраска изменчивая – сверху бурая или серо-бурая (с 2-4 продольными рядами темных пятен) до красно-бурой и медно-красной, в основном у самцов (отсюда и название). Медянка не опасна для человека.

Все змеи – природный регулятор численности грызунов, которые часто являются переносчиками особо опасных инфекций. Не стоит уничтожать змей без крайней необходимости.

Евгений АНДРОСИК,
зам. главного врача ГУ «МОЦГЭОЗ»

Религия. Духовность. Культура

«Монахом в семье не живи»

Православные верующие до 11 июля постятся. В эти дни христиане должны соблюдать не только воздержание в еде, но и в интимной жизни. Для чего это нужно? Вредит ли отсутствие секса во время поста здоровью? Эти и другие вопросы корреспондент «ЗГ» задала директору московского института проблем формирования христианского отношения к психическим заболеваниям, кандидату медицинских наук Дмитрию АВДЕЕВУ.



- Некоторые светские сексологи и психологи утверждают, что главное в супружеской жизни секс. Вы согласны с таким мнением?

- К сожалению, сейчас зачастую только интимной сферой пытаются цементировать брак. Несомненно, эти отношения хорошие, утешительные, но они вторичны. Главное, чтобы между супругами была духовная близость.

- Если так, то, может, верующим супругам стараться воздерживаться от интима?

- Ну это слишком высокие устремления. Так могли жить только святые – Петр и Феврония, к примеру. А нам нужно делать все, для того чтобы сохранить брак. Даже старец Иоанн Крестьянкин в письме к одному из своих духовных детей писал: «Монахом в семье не живи». Ведь это может отдалить супругов друг от друга, а что еще хуже привести к измене.

- В таком случае, зачем Православная Церковь предписывает мужу и жене избегать сексуальных отношений, к примеру, во время поста?

- Дело в том, что пост – это ограничение удовольствий. Поэтому было бы слишком примитивно его свести к неупотреблению мяса, яиц и молока и в остальном позволять себе все что угодно. Пост все же – это время большей сосредоточенности на молитве, отказ от посещения каких-то увеселительных мероприятий. И как продолжение сказанного – воздержание от интимных отношений. Еще Апостол Павел советовал вступившим в брак: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве...». Поверьте, отдых в сексе просто необходим. Это помогает супругам не ощущать пресыщенности друг другом. В подтверждение этому приведу слова одного моего верующего знакомого, который уже 20 лет прожил в браке: «Для меня жена всегда невеста».

- А когда еще по церковным канонам супругам не стоит заниматься любовью?

- По средам и пятницам. Нужно воздерживаться и во время подготовки к Причастию и Исповеди, а также еще день после принятия Святых Даров. Супругам стоит избегать близости и в период беременности. Этому полезно как с духовной, так и физиологической сторон. В начале беременности на плод воздействуют стрессовые факторы, сильнейшим из которых является половая жизнь, возможно нарушение плацентарного барьера, и это приводит к серьезной патологии в развитии ребенка. Помимо этого, исследование 27 тысяч новорожденных в Медицинском центре Херчи (США) показало: если родители за несколько месяцев до родов имели близость, то резко увеличивалась вероятность смертных исходов при родах и тяжелых заболеваний у младенцев.

- Но все вокруг говорят о вреде сексуального воздержания. Что вы на это скажете?

- Недавно американские исследователи проанализировали более шести тысяч историй болезни мужчин, страдающих импотенцией. Врачи доказали, что у многих это заболевание возникло в результате половых излишеств и ни у одного – вследствие воздержания. Более того, на выработку семени мужской организм тратит большое количество энергии и лучший строительный материал. И когда сперма в больших количествах уходит из организма, теряются много белка, аминокислот, микроэлементов, кальция, магния, селена, витамина Е, аденозинтрифосфата. Все эти вещества нужны для производства иммунных тел. Поэтому при половых излишествах может снизиться иммунитет. Нарушается также нервная система: человек становится более раздражительным, у него уменьшается творческий потенциал. Отсутствие воздержания не лучшим образом отражается и на женщинах. Немецкие ученые выяснили, что частый секс вызывает гормональные изменения в их организме и уменьшает продолжительность жизни.

- Но что делать, когда один из супругов не признает поста в интимной близости, или если муж и жена молоды, и не всегда даже при желании могут контролировать себя?

- Главное сохранить в мир в семье. А для этого супругам нужно найти компромисс. Ведь если люди любят друг друга, то у них получится договориться. К примеру, можно попробовать воздерживаться только накануне Причастия и Исповеди. В многодневные посты можно просто уменьшить количество сексуальных контактов. Это, конечно, идеальный выход. Если же так не получается, то нужно уступить. И смиренно молиться о вразумления неверующего супруга или супруги. В такой ситуации супругам нужно давать Господу хоть малую жертву и воздерживаться по возможности. Бог уже и за это воздаст благодатью, любовью и миром в семье.

Рубрику ведет Алена СОКОЛОВСКАЯ

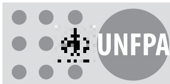
Церковь имеет огромный потенциал для решения проблемы насилия в семье, считает координатор программ Фонда ООН в области народонаселения (ЮНФПА) в Беларуси Татьяна Гапличник. Об этом она заявила на семинаре в Минске «Проблема домашнего насилия в Республике Беларусь».

Церковь имеет огромный потенциал для решения проблемы насилия в семье

Семинар ЮНФПА проводит совместно с Межконфессиональной миссией «Христианское социальное служение». В нем принимают участие представители христианских церквей и ЮНФПА, программы «Ла Страда» и Минского городского центра социального обслуживания семьи и детей.

«Пользуясь высоким доверием людей и одновременно оказывая большое влияние на образ мышления и поведение прихожан, священнослужители имеют непосредственный контакт с кризисными семьями, - отметила Гапличник. - Обладая необходимыми знаниями по тематике домашнего насилия и поддержкой психологов и юристов, церковнослужители смогут эффективно оказывать содействие жертвам насилия в семье, влиять на поведение агрессоров, а также предотвращать ситуации домашнего насилия».

Как сообщила БелаПАН специалист по связям с общественностью ЮНФПА в Беларуси Ольга Белорусова, данный семинар - первый опыт работы фонда по проблеме домашнего насилия с представителями церквей. «Помимо вводной информации о сути проблемы были проведены и практические задания, - пояснила Белорусова. - Участники семинара разбивались на группы и вырабатывали стратегии того, как церковь может работать в этом направлении и как идеи нашего сотрудничества можно воплотить в реальность. Например, некоторые из служителей церкви сообщили о возникающих потребностях в создании шелтеров - убежищ для жертв домашнего насилия». На основе полученной информации и предложенных идей будет разработан план дальнейшего сотрудничества ЮНФПА и Межконфессиональной миссии по решению проблемы насилия в семье.



Интересно

Мужчина и женщина: куда глаза глядят?

Носки, туфли, нижнее белье, часы, масло, ключи от машины…– их невозможно найти в собственном доме. Мужчина временами чувствует себя так, словно над ним пошутили, обвиняя женщину в том, что она вечно прячет от него вещи в шкафу, комоде, холодильнике. Почему же мужчина не может увидеть их там?



Это связано, прежде всего, с биологическими особенностями зрения мужчины. Мужчины по сравнению с женщинами имеют меньшее периферийное зрение. Мозг мужчины обеспечивает ему «туннельное» видение, т. е. способность видеть четко и ясно перед собой, но на более дальнее расстояние. Женщина же может видеть сектор по меньшей мере в 45 градусов с каждой стороны головы, т. е. вправо – влево, вверх и вниз. Эффективное периферийное зрение многих женщин достигает 180 градусов. Поэтому мужчины часто восклицают: «Да у нее глаза на затылке!»

Обладая большим сектором обзора, женщина может охватить взглядом большую часть пространства (например, холодильника), не шевельнув при этом головой. Мужчина же водит головой вправо-влево и вверх-вниз, как бы «сканируя» пространство в поисках «исчезнувшего» объекта.

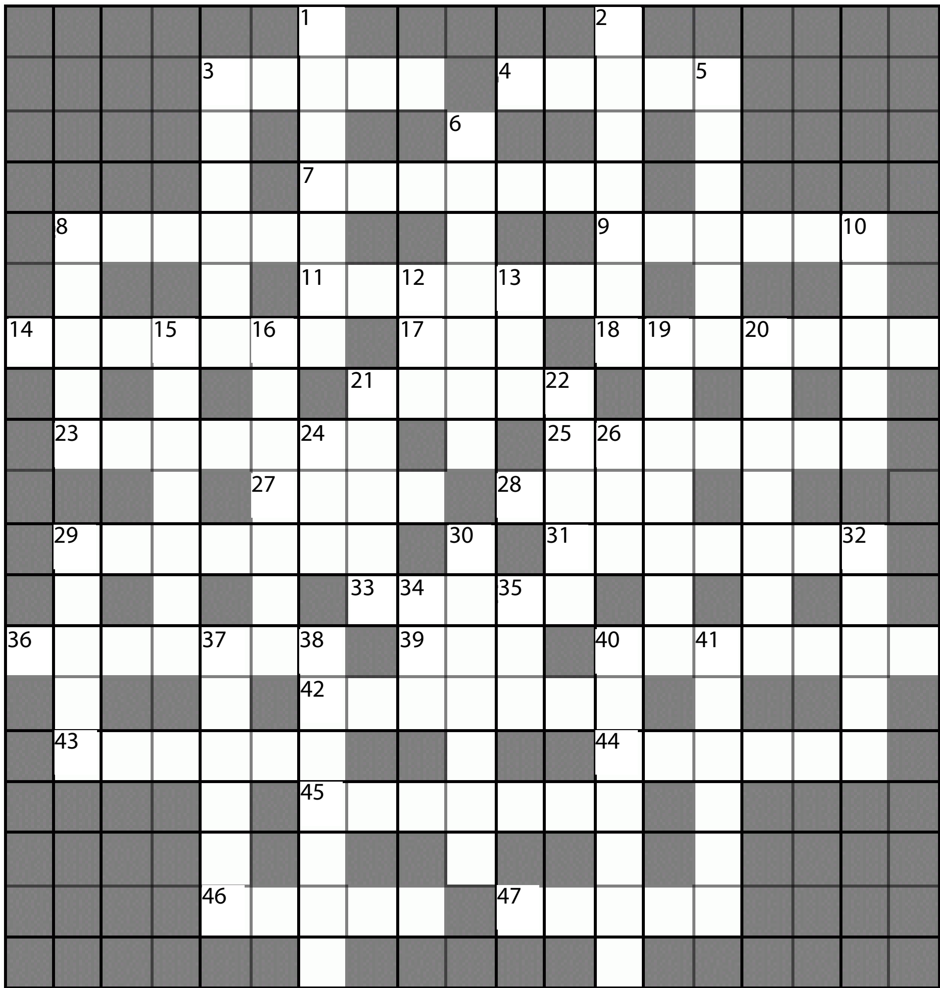
Мужчине как охотнику необходимо поймать глазом цель и не выпускать ее из поля зрения, поэтому его взгляд сфокусирован в каком-либо одном направлении, причем, подобно биноклю, на довольно большом расстоянии. Его зрение эволюционировало до почти ограниченного видения, поскольку ничто не должно было отвлекать его от цели. Вот почему мужчина с легкостью отыщет магазин, расположенный «где-то там», чем вещь в шкафу.

Ах, эти раздоры с мужчинами по поводу порядка в доме! Всего лишь один нюанс со стороны женщин: каждой вещи – свое место (хотя бы касательно его вещей). И мужчинам не придется их искать. Женщина как хранительница домашнего очага должна была обладать большим сектором обзора, чтобы следить за гнездом. И ей не составит особого труда отыскать предмет, будь он на другой полке или вперемешку с иными.

Поскольку зрение мужчин приспособлено для смотрения вдаль в узком поле и должно постоянно перефокусироваться на компьютерный экран или газетный текст, то утомляемость глаз у них гораздо выше. Глаза женщины, наоборот, позволяют ей дольше работать с мелкими деталями, лучше вдеть нитку в иголку, так как подходят для обзора вблизи, но в широком поле.

Так как глаза мужчины приспособлены к слежению за дальними объектами в узком поле, этим объясняется их более безопасное движение при вождении – дальнее ночное видение (хотя женщины лучше могут видеть в темноте). У некоторых женщин наблюдается ночная слепота: неспособность определить, по какой стороне дороги движется встречный транспорт. В сочетании с пространственным глазомером, дальнее видение позволяет мужчине выделить и опознать движение других автомобилей как спереди, так и сзади. Ученые, занимаясь проблемами противоположного пола, единодушно пришли к мнению, что женщины разглядывают мужчин столь же часто, но редко попадаются на этом благодаря лучшему периферийному зрению. В то время как почти каждого мужчину когда-то обвиняли в том, что он «похотливо» разглядывал персону противоположного пола.

Интеллектуальная разминка



По горизонтали: 3. Скорбное одеяние. **4.** Последний царь Трои. **7.** Нюанс. **8.** Серия американских автоматических межпланетных станций для изучения Луны, планет. **9.** Неизвестный. **11.** Статуя, идол. **14.** Подарок. **17.** Старое название Бирмы. **18.** Город, в котором находится храм Метехи. **21.** Повесть немецкого писателя Теодора Фонтане. **23.** Африканское государство. **25.** Трикотажная фуфайка без воротника и застежек. **27.** Денежная единица Вьетнама. **28.** Английский писатель, автор романа «Молль Флендерс». **29.** Войсковое соединение. **31.** Член капитула в католической церкви. **33.** Греческий остров в Эгейском море. **36.** Опера итальянского композитора Клаудио Монтеверди. **39.** Один из рабов в комедии Теренция «Братья». **40.** Сухие съестные припасы. **42.** Должностное лицо, ведавшее надзором за государственной казной в Древнем Риме. **43.** Византийский портовый центр в самом узком месте пролива Дарданеллы. **44.** Звезда французского кино(«Пощечина», «Одержимая бесом», «Подземка»). **45.** Действующее лицо оперы Джузеппе Верди «Аида». **46.** Объявление о спектакле. **47.** Эстрадная певица, народная артистка СССР.

По вертикали: 1. Тот, кто имеет наибольшие шансы на победу. **2.** Высокий детский голос. **3.** Усердие, старание. **5.** Молочный продукт. **6.** Вулкан в Италии. **8.** Средство для переправы через реку. **10.** Сор, отбросы. **12.** Представ итель народа, живущего на Кавказе. **13.** Буква грузинского алфавита. **15.** Отдаленная мгновенная вспышка на небосклоне. **16.** Положение в боксе. **19.** Порода собак. **20.** Род трав, кустарников и полукустарников семейства губоцветных. **21.** Гидролокатор. **22.** Точка небесной сферы. **24.** Шифр. **26.** Река на Урале и в Предуралье. **29.** Речное грузовое несамоходное плоскодонное деревянное судно. **30.** Царь Итаки, который славился умом, хитростью, изворотливостью и отвагой. **32.** Мясное блюдо. **34.** Река в Африке, впадающая в Гвинейский залив. **35.** Единичный вектор. **37.** Воспитатель, слуга при мальчике в дворянской семье. **38.** Старинная дорогая и нарядная ткань ручного производства, разновидность узорного бархата или парчи. **40.** Украшение. **41.** Наружный покров, оболочка плодов, семян.

По горизонтали: 3. Траур. **4.** Приам. **7.** Оттенок. **8.** «Пионер». **9.** Аноним. **11.** Истукан. **14.** Презент. **17.** Ава. **18.** Тбилиси. **21.** «Стина». **23.** Марокко. **25.** Пуловер. **27.** Донг. **28.** Дефо. **29.** Бригада. **31.** Каноник. **33.** Родос. **36.** «Ариадна». **39.** Сир. **40.** Бакалея. **42.** Квестор. **43.** Авидос. **44.** Аджани. **45.** Амнерис. **46.** Афиша. **47.** Пьеха.
По вертикали: 1. Фаворит. **2.** Дискант. **3.** Тщание. **5.** Мацони. **6.** Везувий. **8.** Паром. **10.** Мусор. **12.** Тат. **13.** Кан. **15.** Зарница. **16.** Нокдаун. **19.** Болонка. **20.** Лаванда. **21.** Сонар. **22.** Апекс. **24.** Код. **26.** Уфа. **29.** Барка. **30.** Одиссей. **32.** Кнели. **34.** Осе. **35.** Орт. **37.** Дядька. **38.** Аксамит. **40.** Браслет. **41.** Кожура.

Наш календарь

6 июля – Всемирный день поцелуев

Впервые отмечать этот день придумали в Великобритании. А два десятка лет назад он был утвержден Организацией Объединенных Наций. Во многих городах в этот день проходят конкурсы поцелуев, участники устанавливают «поцелуйные рекорды».

А недавно на конгрессе Американской ассоциации по развитию науки была официально признана новая дисциплина – филематология – наука о поцелуях. Поцелуй и ранее становился предметом исследований в психологии, биологии и антропологии. Ученые описали систему, по которой поцелуй задействует в человеческом мозгу три системы межполовых отношений: сексуальное влечение, любовь и привязанность. Также учеными было установлено, что романтический поцелуй двух влюбленных не только создает эмоциональный всплеск, но и вызывает активизацию деятельности целого ряда гормонов. В крови целующихся сокращается уровень кортизола, который вызывает у человека стрессовые состояния, и увеличивается концентрация окситоцина - «гормона доверия», или «гормона любви». Кроме того, исследователи утверждают, что поцелуй помогает похудеть. По их подсчетам, за 2 минуты страстного поцелуя сжигается до 2 калорий. Кроме того, поцелуй разрабатывает легкие, разглаживает морщины, является профилактикой кариеса.

11 июля – Всемирный день шоколада

День шоколада впервые был придуман французами в 1995 году. Есть мнение, что первыми научились делать шоколад ацтеки. Они называли его «пищей богов». Испанские конкистадоры, которые впервые доставили его в Европу, окрестили лакомство «черным золотом» и использовали для укрепления физических сил и выносливости.

Несколько позже потребление шоколада в Европе ограничивалось лишь аристократическими кругами. Выдающиеся женщины считали шоколад афродизиаком. Так, у матери Терезы была страсть к шоколаду, а госпожа Помпадур была уверена, что лишь шоколад может разжечь огонь страсти. Лишь в начале 20-го века с появлением промышленного производства шоколадом смогли насладиться и люди, не относящиеся к аристократии. Как установлено современной наукой, в шоколаде есть элементы, способствующие отдыху и психологическому восстановлению. Темные сорта шоколада стимулируют выброс эндорфинов — гормонов счастья, которые воздействуют на центр удовольствия, улучшают настроение и поддерживают тонус организма. Есть также гипотеза, согласно которой шоколад обладает «противораковым» эффектом и способен замедлять процессы старения. Но вот в чем ученые единодушны, так это в отрицании способности шоколада снижать массу тела! Ведь хорошо известно, что шоколад богат питательными веществами, в том числе жирами, а значит и калориями.

Целебный смех



Врач говорит пациенту, очнувшемуся от наркоза:

- Операцию вы перенесли хорошо, а вот перед ней вы вели себя просто невозможно: вырывались, кричали... А ваш знакомый с соседней койки вел себя еще хуже!

- Еще бы! Ведь нас в клинику послали окна мыть.

***

- Я худею.
- Давно?
- Почти полчаса уже.
- Заметно...
- Правда!?
- Ага. Глаза голодные...

***

К травматологу приходит женщина с забинтованной рукой и ногой:

- Что с вами случилось?
- Я включила полотер, а он меня током ударил в руку.
- А с ногой что?
- Я его тоже ударила....

***

- Выпрямите колено - говорит доктор пациенту
- В какую сторону?

***

- Спасибо, доктор, что вы вылечили меня от мании величия. Теперь

я человек совершенно непревзойденной, фантастической, можно сказать, феноменальной скромности.

***

- Доктор, неужели моя болезнь так ужасно безнадежна?
- Ну, зачем же так мрачно! Давайте скажем по-другому: если я вас вылечу - я стану всемирно известен!

***

Здесь больно?
- Больно.
- А здесь?
- Больно!
- А здесь?
- А-а-а!!! Больше я вам ничего не скажу!

***

Врач осматривает пациента и качает головой:

- Что-то вы мне не нравитесь...
- Да и вы, доктор, не такой уж красавец..



Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 23 (207)
2 июля 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 1605.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 26.06.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.)
220108, г. Минск,
ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 5 100 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА